

**ENSEIGNER...**

# **COURSE DE HAIES**

Le-livre.com

FEDERATION FRANÇAISE D'ATHLETISME  
S. A. G. Reconnue d'utilité publique par décret du 7 Avril 1923  
SIÈGE SOCIAL : 32, BOULEVARD HAUSSMANN, PARIS-9<sup>e</sup>

Les Cahiers de  
l'Athlétisme

## **Courses de Haies**

par Henri BERNARD  
et Prudent JOYE

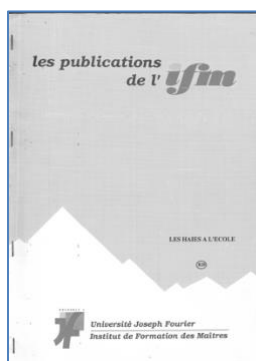
Epreuves combinées  
Table finlandaise

N° 5

**Bibliographie**

**Vincent LAMOTTE**

# BIBLIOGRAPHIE SUR L'ENSEIGNEMENT DE LA COURSE DE HAIES



**Académie de Grenoble. Institut de formation des maîtres. (1989). Les haies à l'école.**



**Hubiche J-L, Pradet M. (1993). Comprendre l'athlétisme. Editions INSEP**

- **Aubert F. (1994). La course de haies hautes. Pour dépasser le nomogramme sprint plat / haies hautes. Revue EPS n°246.**

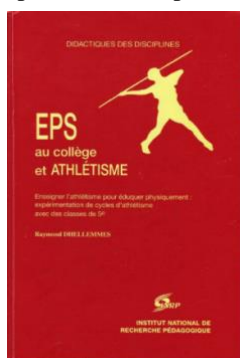
A l'initiation, la course de haies hautes est support d'habiletés motrices fondamentales dans la formation de l'athlète : déterminer son pied d'impulsion, identifier le rôle des segments libres dans le franchissement, développer une permanence « technico-rythmique » autour de la liaison course-impulsion. Au cours du perfectionnement, elle oriente le développement des qualités physiques du complexe « vitesse-détente », noyau dur de l'athlétisme ...

- **Seners P. (1995). Franchir la haie sans sauter. Revue EPS n°253.**

Les courses avec obstacles les plus utilisées à l'école correspondent à des distances courtes allant du 40 au 80 mètres haies. La perte de temps essentielle concerne le franchissement. Le débutant « saute » la haie avec une importante élévation du centre de gravité.

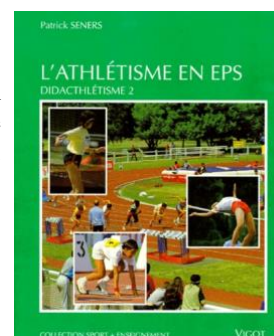
- **Dhellemmes R. (1995). EPS au collège et athlétisme. Éditions INRP.**

Enseigner l'athlétisme pour éduquer physiquement présuppose de rompre avec une approche de l'activité athlétique se référant exclusivement à une gestualité technique élaborée. Pour solliciter chez tous les élèves une activité adaptative productrice d'acquisitions significatives, intégrant habiletés, savoirs, méthodes et attitudes, les enseignants doivent recourir à une lecture plus compréhensive des réponses motrices et des difficultés. La conception, l'analyse et l'évaluation de trois cycles - course de haies, javelot, triple saut - sont présentées.



- **Seners P. (1996). L'athlétisme en EPS. Didacthétisme. Éditions Vigot.**

Un traitement didactique qui énonce des choix de contenus suivant trois niveaux d'enseignement du collège au lycée avec de nombreuses situations didactiques, de référence et d'apprentissage, détaillées et illustrées par des schémas et photographies. L'évaluation est traitée, en relation avec les problèmes d'apprentissage, dans l'optique de la certification



Indicateurs macroscopiques des "organisations types" repérées dans la situation de pratique : COURSE DE HAIES				
	type 1	type 2	type 3	type 4
Comment l'élève est-il organisé, de façon dominante ?	élève organisé par un rapport subjectif aux haies, "obstacles" successifs	élève organisé par les courses d'élan permettant de sauter les haies sans arrêt	élève organisé par un franchissement au moyen d'un bond et l'évitement de la haie	élève organisé par la reprise de la course dans la phase descendante du franchissement
indicateurs "macroscopiques"	sauteur coureur l'élève effectue un saut à dominante verticale  (l)impulsion et (r)éception à égale distance de la haie	coureur sauteur le saut "s'horizontalise"	franchisseur coureur par un bond "tenu"  impulsion aux 2/3 de la distance de bond totale (réception 1/3 derrière la haie)	coureur franchisseur les angles d'impulsion et de réception sont proches de ceux de la course  l'élève raccourcit la durée du bond en descendant activement du bond réception sur un seul appui.
inférence sur les "stratégies d'optimisation" qui valorisent...	le passage sécuritaire des deux jambes au dessus de la haie  haies obstacles	les courses d'élan accélérées d'une haie à l'autre  le maintien d'une régularité d'appuis.	une orientation de la poussée vers un espace central, au-dessus de la haie  haies cibles	le maintien de la course y compris dans le franchissement  le maintien d'une cadence élevée d'appui.
ce qui paraît "s'assimiler" ensemble	la "chute", la réception derrière la haie, en contradiction avec la course à réaliser.	les courses d'élan d'une haie à l'autre contradiction entre recherche de vitesse et saut orienté vers le haut.	une enjamber avec la première jambe ; un évitement avec la seconde (contradictoire avec la poussée pour permettre l'enjambement).	la seconde jambe (d'appel) qui franchie en évitant à l'issue d'une poussée vers l'avant ; elle doit "être dans la course" à la réception.

**- Aubert P., Leynier P. (2000). Courir vite sur les haies. Revue EPS n°281.**

La course de haies présente un potentiel éducatif certain. Elle fait appel au cran, à l'audace, à la maîtrise et au contrôle de soi, aux actions physiologiques et nerveuses, développant par la même, la vitesse, la coordination, la force, la souplesse ainsi que l'équilibre et l'agilité.

**- Lamotte V. (2002). Contenus, vous avez dit contenus ? Revue EPS n°293.**

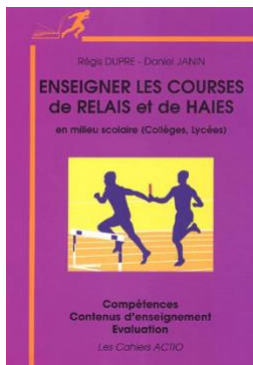
Chaque enseignant d'EPS possède une triple compétence qui se traduit par le traitement des APSA qu'il enseigne, la maîtrise des processus d'apprentissage et la gestion des relations humaines. L'auteur fait ici des propositions pour développer, dans l'enseignement de l'athlétisme, la première de ces trois compétences.

**- Iceaga-Tanguy B. (2002). Partir de l'observation. Revue EPS n°295.**

L'auteur propose de construire des situations d'apprentissage en fonction des comportements moteurs observables de ses élèves

**- Gouju J-L., Vermersch P., Bouthier D. (2003). Objectivation des actions athlétiques par entretien d'explicitation. Etude de cas. Revue STAPS n°62**

L'objectif de cet article est de présenter les possibilités et l'intérêt de l'investigation des actions sportives à partir du point de vue du pratiquant. Le programme de recherche est celui d'une psycho-phénoménologie qui vise les données de l'expérience subjective d'un pratiquant dans une situation vécue. L'étude de cas servant de support à cette proposition concerne un débutant dans le domaine des courses de haies. La méthodologie repose sur le recueil de verbalisations par les techniques de l'entretien d'explicitation. Les résultats montrent des variations importantes dans les actions menées dans des tâches extrinsèquement considérées comme identiques. Les actions de franchissement relèvent d'une situation de saut par-dessus un obstacle haut et occultant alors que les actions de course relèvent d'une situation de recherche unique de vitesse horizontale. Ces résultats ouvrent des pistes de compréhension du caractère émergent de la situation et de l'organisation des actions menées. Ils permettent d'envisager des outils d'aide à l'intervention. Ces derniers favorisent la mise en place des conditions d'une rupture de situation et ainsi la construction d'actions nouvelles par le pratiquant.



**Dupré R., Janin D. (2003). Enseigner les courses de relais et de haies en milieu scolaire (Collège, Lycées) - Compétences, Contenus d'enseignement, Évaluation. Éditions Actio**

Inscrivant leurs propositions dans la continuité des livres sur la course longue et l'enseignement de la vitesse, publiés dans la même collection, les auteurs envisagent en plusieurs étapes allant de la sixième à la terminale, la construction de compétences dans les courses de relais et de haies. Tout en respectant les fondamentaux de chacune de ces activités, Régis Dupré et Daniel Janin proposent un traitement didactique original et novateur, de nature à donner du sens et à rendre motivant un enseignement trop souvent jugé traditionnel.

Les lecteurs trouveront une progressivité dans les apprentissages, des tableaux précis des compétences et contenus d'enseignement à viser à chaque étape, des situations d'apprentissage variées et motivantes, des propositions pour évaluer les élèves et les noter.

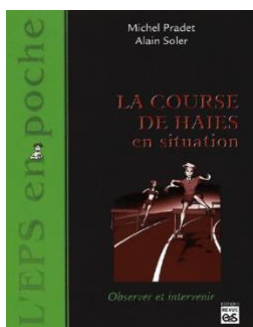
**- Nogaro E. (2004). Faire de l'athlétisme une activité encore motivante. Revue EPS n°309.**

Aujourd'hui de nombreuses activités dites traditionnelles comme l'athlétisme tendent à disparaître au profit d'autres plus motivantes parce qu'elles sont nouvelles et/ou « tendances ». Pourtant, il semble que la motivation ne réside pas tant dans l'activité que dans la façon de l'aborder et de l'accompagner. Même avec des élèves difficiles !

**- Bavazzano P., Ricard P. (2004). D'une course spontanée à une foulée construite. Revue EPS n°310.**

Avec comme exemple la préparation à l'épreuve du 150 m haies, les auteurs proposent leur démarche d'intégration des apprentissages de la 6<sup>e</sup> à la terminale, relatifs à la compétence savoir courir, en cohérence avec les programmes collège-lycée.

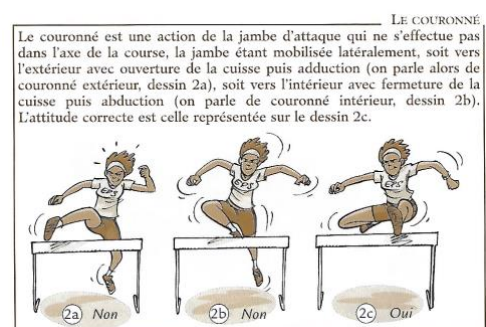
**- Pradet M., Soler A. (2004). La course de haies en situation - Observer et intervenir. Éditions Revue EPS**



« L'EPS en poche », c'est :

- Observer un groupe (élèves/enseignants) en situation : des critères d'observation, des niveaux différents.

- Intervenir sur les difficultés des pratiquants. Des axes de travail/des situations initiales : les problèmes rencontrés, les solutions proposées, des connaissances à construire, des situations d'approfondissement.



- Ben Ali B., Ghalloussi A., Sai L. (2005). **Courses de haies : moyens audio-visuels et transfert d'apprentissage. Revue EPS n°314.**

Les moyens audiovisuels ont-ils un rôle à jouer dans l'apprentissage et le transfert des techniques sportives ?

- Lamotte V., Biederebeck P. Hermile J-Y. (2005). **Haies. In Lamotte V. (2005). Leçons d'EPS - Discours et réalités. Éditions Revue EPS.**

Vingt-quatre enseignants de La Réunion dévoilaient leur travail quotidien. Chaque activité était abordée selon trois axes : l'analyse de la pratique (caractéristiques, règlement, moyens d'action), la perspective scolaire d'apprentissage (enjeux, programmes et textes officiels, comportements d'élèves, repères pédagogiques et didactiques, conseils organisationnels, etc.) et la construction et la mise en œuvre des leçons (choix des compétences, identification des savoirs, acquisitions visées, situations et procédures d'évaluation).

- Pradet M., Soler A. (2005). **S'ajuster aux obstacles pour attaquer avec la « mauvaise jambe ». Revue EPS n°321.**

Pour réaliser cet ajustement, l'élève doit jouer précocement sur l'amplitude et la fréquence des foulées, tout en préservant la vitesse de course. Temps de pratique : élèves de lycée. 30 heures de pratique effective.

- Godineau S. (2006). **La course de haies. In Ubaldi J-L. L'EPS dans les classes difficiles. Dossier EPS n°64. Éditions Revue EPS.**

En milieu difficile, quels contenus programmer en EPS pour enseigner efficacement ? Avec un vocabulaire imagé (des "fils rouges", des "lignes jaunes"), les auteurs ont pris le parti de rester fermes et ambitieux sur les contenus d'apprentissage en optant pour plus de simplicité dans le traitement didactique des APSA.

Tableau 2. L'enjambeur de haies ou le sauteur en hauteur.

Qu'est-ce qui organise le hurler ?	Quels repères pour l'enseignant ? À quoi je le vois ?		
	Le franchissement	L'impulsion	La réception
<ul style="list-style-type: none"> <li>La haie est perçue comme un danger sur le parcours.</li> <li>L'intervalle de course est une nouvelle distance de course avant l'obstacle suivant.</li> <li>Il y a une juxtaposition de course sur une distance inter-obstacles et de dépassement d'obstacles verticaux.</li> </ul>	<p><i>L'enjambeur</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Il s'arrête pour saisir la haie et passer par-dessus en levant une jambe après l'autre.</li> </ul> <p><i>Le sauteur en hauteur</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La trajectoire du saut est en forme de pic.</li> <li>Le corps passe très haut au-dessus de la haie.</li> <li>Les jambes sont regroupées sous le tronc.</li> </ul>	<p><i>L'enjambeur</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aucune impulsion n'est effectuée.</li> <li>Il y a passage des jambes dans l'axe ou sur le côté.</li> </ul> <p><i>Le sauteur en hauteur</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La composante verticale de l'impulsion est première et exagérée.</li> <li>L'impulsion est proche de la haie (&lt; 60 cm).</li> <li>Le corps passe très haut au-dessus de la haie.</li> <li>Les jambes sont regroupées sous le tronc.</li> </ul>	<p><i>L'enjambeur</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les deux pieds sont posés derrière la haie et rassemblés avant toute nouvelle action.</li> </ul> <p><i>Le sauteur en hauteur</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pose simultanée des deux pieds derrière la haie.</li> <li>La réception est proche de la haie (&lt; 60 cm).</li> <li>Les bras sont écartés du buste.</li> </ul>

- Robert O. (2006). **Lutter contre ou agir avec ? Revue EPS n°318.**

Dans le cadre de leur formation au professorat d'EPS, des étudiants de licence 3 ont été invités à concevoir la course de haies, non pas comme un parcours parsemé d'obstacles, mais comme un déplacement organisé par des signaux devenant de plus en plus familiers.

- Pradet M., Soler A. (2006). **S'ajuster aux obstacles pour attaquer avec la « mauvaise jambe ». Revue EPS n°321.**

Lors d'une course de haies à « intervalles longs », il est préférable d'être en mesure de franchir les obstacles en les attaquant indistinctement avec l'une ou l'autre jambe

- Delongée Y. **Course de haies. Guide 3 en 1. Éditions RAABE.**

Une proposition de cycle en 2 niveaux pour les collégiens.

- Casanova R. (2010). **Une première expérience en course de haies. In Travert M., Mascret N., Rey O., L'élève débutant en EPS, Dossier EPS n°78. Éditions Revue EPS.**

Comment envisager la rencontre avec des élèves débutants en EPS ? Quelle forme de pratique initiale proposer ? Quels types de situations mettre en place pour les faire progresser ? Et la note que l'on doit attribuer, comment la construire ?

## COURIR VITE EN FRANCHISSANT DES OBSTACLES

La compétence de niveau 2 attendue au collège est illustrée par deux situations dans lesquelles l'élève recherche à « aller vite malgré la présence d'obstacles hauts espacés de façon régulière sur une distance courte donnée ».

La course de haies peut être définie comme une activité de performance dans laquelle l'athlète crée de l'énergie par un départ en starting-block et une mise en action la plus rapide possible, en cherchant à conserver et utiliser cette énergie avec un maximum d'efficacité malgré la présence des obstacles. Un ensemble d'implications pédagogiques résulte de cette conception de l'activité :

- garantir un rapport à la performance (opposition par rapport à soi ou aux autres) ;
- proposer des situations ludiques ;
- donner des indices immédiats à

conflit vitesse/précision) ;

- passer le plus près possible de la haie sans se faire mal (réduire la hauteur au-dessus de l'obstacle) ;
- reprandre rapidement la course après la reprise d'appui derrière la haie.

La résolution d'un conflit par l'élève est un indicateur de l'apprentissage d'une technique efficace.

**Enjeux de formation**

- Connaître l'athlétisme à travers la course de haie.
- Produire des performances non-aléatoires.



- Blondel L., Chevalier M. (2010). **Courir vite en franchissant des obstacles. Revue EPS n°341.**

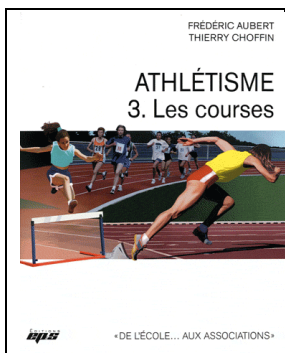
La compétence de niveau 2 attendue au collège est illustrée par deux situations dans lesquelles l'élève cherche à « aller vite malgré la présence d'obstacles hauts espacés de façon régulière sur une distance courte donnée ».



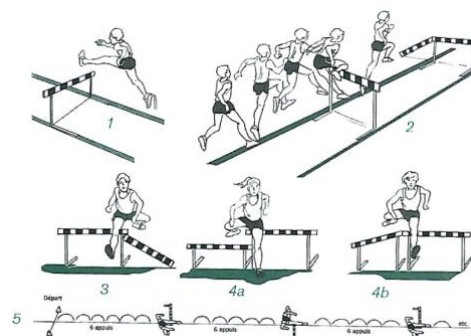
**- Hanula G., Saulnier J-Y. (2011). Challenge individuel et défis collectifs. Revue EPS n°345.**

Présentation, en 2011, de séances de course de haies, niveau 1, organisées autour de challenges individuels et de défis collectifs. Encadrés : calcul de la performance-cible ; proposition d'évaluation sur le 40 m haies.

**- Aubert F., Choffin T. (2011). Les courses. Éditions Revue EPS**



Les aspects historiques, physiologiques et didactiques débouchent sur des situations d'apprentissage novatrices et riches en perspectives. Car si la pratique des experts reformule les fondamentaux de l'athlétisme, celle du débutant est d'abord conditionnée par ses propres ressources.



**- Le Bas A. (2011). Peut-on modéliser les activités physiques en éducation physique et sportive en termes de problématisation ? L'exemple de la course de haies. Revue Recherche en éducation n°11**

Dans cet article, l'auteur questionne les résultats d'une recherche antérieure en didactique de la course de haies (INRP, 1995) en mobilisant la théorie de la problématisation et teste les hypothèses théoriques que constituent les cinq caractéristiques de la problématisation telles que les définit Michel Fabre : - un processus multidimensionnel, impliquant position, construction et résolution de problèmes, - une recherche de l'inconnu à partir du connu, - une dialectique de faits, d'idées, d'expériences et de théories, - une pensée contrôlée par des normes (intellectuelles, techniques, programmatiques), - une schématisation fonctionnelle du réel qui renonce à tout embrasser et à reproduire la réalité. Il considère que le processus multidimensionnel représente la caractéristique de l'activité de problématisation dans la mesure où cela en précise les différentes opérations, que « les normes prédéfinies » apparaissent comme des contraintes balisant le champ de la problématisation et que les autres items de la proposition originelle sont les conditions de la fonctionnalité du processus. L'adaptabilité des comportements moteurs s'exprime dans la capacité à identifier, à caractériser, à résoudre un problème, à stabiliser des réponses adaptées, à reconnaître un problème pour lequel on a une solution. L'auteur essaye de voir comment en éducation physique, et précisément en course de haies, la prise en compte de la problématisation permet de repenser l'apprentissage et de l'opérationnaliser.

**- Casanova R. (2012). Enrichir son expérience en course de haies. In Travert M., Mascret N., Rey O., L'élève débrouillé en EPS, Dossier EPS n°81.**

Pour permettre aux élèves de dépasser le stade de "l'éternel débutant", le professeur d'EPS doit tenir compte des compétences qu'ils ont développées et enrichir leurs acquisitions. Les propositions pédagogiques pour l'élève débrouillé s'inscrivent ici dans le prolongement du "Dossier EP&S n° 78", coordonné par les mêmes auteurs. Pour chaque APSA, le lecteur trouvera un cadre de réflexion identique : une situation de départ, des profils d'élèves, des compétences à viser, des obstacles à surmonter, des contenus d'enseignement, des situations d'apprentissage, des indicateurs de progrès et de fin d'étape, un outil d'évaluation.

**- Dubois J. (2013). La course de haies. Guide 3 en 1. Éditions RAABE.**

Une proposition de cycle en 2 niveaux pour les collégiens.

**- Bourdon S. (2014). Course de haies. Guide 3 en 1. Éditions RAABE.**

Une proposition de cycle en 2 niveaux pour les collégiens.

**- Hanula G. (2016). Devenir champion de soi-même en course de haies N1. In AEEPS, L'observation et l'évaluation, Les Dossiers Enseigner l'EPS n°2.**

L'auteur montre comment en instaurant des cibles à la portée de chacun (comparaison à soi, comparaison équitable aux autres), on peut augmenter l'engagement et la persévérance des élèves.

	Performance cible 20 m h	Performance cible 40 m h	Niveau
Justine	5''10	8''50	4
Geoffroy	4''40	7''30	6
Lola	5''50	9''20	2
Léane	5''30	8''80	3

Figure 4 : Exemple de tableau consultable par les élèves avec les performances cibles sur 20 m et 40 m haies

**5 meilleurs passages.** Le critère de réussite de la situation est fixé à 12/10 (zone verte). Il n'est pas choisi au hasard. 12/20 signifie que l'élève a réussi au moins une fois le « vite et bien ».

Bingo	Zone verte	Zone orange	Zone rouge
Entre 16 et 20 points	Entre 12 et 15	Entre 8 et 11	Entre 0 et 7

Figure 5 : Exemple d'évaluation pour une situation d'apprentissage.

G. Hanula

**- Groupe ressource de l'Académie de Créteil (2020). Évaluer en EPS. Dossier EPS n°87**

En identifiant des "passages obligés" associés à des "manières d'apprendre", le groupe ressource "collège" de l'académie de Créteil a développé une méthodologie pour concevoir et organiser une évaluation originale pour les cycles 3 et 4 en course de haies.

**- Dulibeaud O. (2020). Approfondir son expérience en course de haies. Travert M., Mascret N., Rey O. (2020). L'élève lycéen en EPS. Dossier EPS n°89**

Dans la lignée des Dossier EPS n°78 (l'élève débutant) et n°81(l'élève débrouillé), cet ouvrage traite de l'enseignement de l'EPS au lycée. En fin d'études secondaires, l'enseignant d'EPS est fréquemment confronté à des élèves ayant vécu une ou plusieurs séquences d'apprentissage dans les différentes APSA. Dès lors comment envisager cette rencontre singulière ? Comment fixer des objectifs réalistes ? Quelles situations mettre en place pour faire progresser les élèves ? Comment apprécier leurs progrès ? Et comment envisager l'épreuve du baccalauréat ?

